

fractures is presented, as well as the general principles of their treatment from the surgical profiles point of view. The fundamentals of the rehabilitation mechanotherapy (after consolidation of bone fragments), general and local massage, electric muscle stimulation is described.

General rules and specificity of rehabilitation means and methods selection, as well as dosage of exercises are considered. Prospective directions in the rehabilitative treatment of patients with the use of physical therapy and ergotherapy are selected taking into account the improved methods of native and foreign authors. Despite the significant achievements of modern medicine in the treatment of injuries sustained as a result of military actions both among the militaries and among stage are outlined, which includes the process of rehabilitation using therapeutic physical training, respiratory gymnastics, various types of physiotherapy, the basics of ergotherapy. The importance of the civilians, nowadays there are no effective programs for physical, psychological and social rehabilitation at the ambulatory polyclinic rehabilitation stage, which has an unquestionable scientific justification and proper approbation.

Key words: statistical data; gunshot fractures; physical therapy; ergotherapy; recovery; perspective directions.

Стаття надійшла до друку 18.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.035-053.6

В. Г. Кий-Кокарева, Н. В. Завадська, О. М. Ліцоєва

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Якісної передумовою майбутньої самореалізації студентів, їх активного довголіття і здатності до складної навчальної, а в подальшому до професійної діяльності є рівень здоров'я і фізичного розвитку. Роки навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) збігаються з часом активного становлення студента як особистості і інтенсивних психофізіологічних змін в стані всього організму та його систем. Також у цей період відбуваються глибокі зміни в способі життя студентів, їх культурі і психології, які зумовлюють формування професійного і творчого соціального потенціалу майбутніх фахівців. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу в ЗВО спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного здоров'я. У цьому зв'язку особливу соціальну значимість набувають питання формування,

збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді [1, с. 3–15; 5, с. 109–113]. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності [6, с. 85–88]. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання рекреаційно-оздоровчих технологій у повсякденному житті [7, с. 202–205].

Вивчення науково-методичної літератури з проблеми дослідження засвідчує, що аспекти фізичної рекреації, сучасні підходи до організації рекреаційної діяльності вивчали Т. Круцевич, А. Фурманов, В. Горовой, О. Андрєєва, М. Бердус, О. Марченко та інші.

Фізична рекреація розглядається як один із видів фізичної культури. Основна її мета – збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил.

Фізична рекреаційна діяльність (ФРД) це діяльність, яка являє собою рухову активність, результатом якої є активізація важливих функцій організму, зміцнення імунітету, оптимізація фізичного та психічного стану, що в кінцевому підсумку дозволяє зберегти і підвищити рівень здоров'я людини.

Здоров'я людини є системою, що складається з трьох підсистем: фізичного, психічного і соціального здоров'я. При цьому під фізичним здоров'ям розуміється поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму. Психічне здоров'я розглядається як стан психічної сфери людини, що характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Соціальне здоров'я розуміється як система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі [3, с. 172–174].

Існують методичні і методологічні питання, що визначають місце і значення фізичної рекреації у сфері фізичної культури, пов'язані з недостатньо розробленим понятійним апаратом, змістом, структурою, цілями, завданнями, принципами та закономірностями. Разом з цим на сьогоднішній день не досліджені механізми взаємодії фізичної рекреації з іншими видами фізичної культури студентів ЗВО.

Зниження рівня здоров'я молоді є значною соціальною проблемою сучасного суспільства. Останнім часом майже 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, 61% студентської молоді мають низький і нижче за середній рівень фізичного здоров'я [9, с. 64–67]. Протягом останніх п'яти років на 41% збільшилась кількість студентської молоді, які за станом здоров'я віднесені до медичної групи [1, с. 2–10; 5, с. 110–112].

Малорухливий спосіб життя став звичним для більшості студентів. Практично всі дослідження констатують катастрофічну ситуацію з рівнем здоров'я молоді [6, с. 85–88]. Необхідність кардинальної перебудови системи фізичного виховання молоді досягла максимуму.

Існує проблема залучення студентів до самостійних форм занять [2, с. 22–23]. Тому необхідно визначити чинники, в основі яких лежить

вплив ціннісних орієнтацій особистості на її самовдосконалення у процесі самостійних занять. Здобуває особливу значущість усвідомлення студентами цінності самого часу, вміння його раціонально використовувати, критично ставитися до вибору занять. У той же час саме ці фактори ефективної життєдіяльності становлять для молоді чи не найскладнішу проблему. Мотивація до здорового способу життя повинна бути невід'ємною частиною виховання студентства. Останнім часом здійснено ряд спроб дослідження фізичної рекреаційної діяльності як складного соціального явища в суспільному житті, з метою протистояння погіршення здоров'я молоді [8, с. 7–15; 9, с. 64–67]. Аналіз науково-методичної літератури показав, що діапазон видів і форм фізичної рекреації досить різноманітний. Проте проблемі використання пріоритетних видів і форм фізичної рекреації студентами ЗВО не приділено належної уваги. Як показує практика, у багатьох вузах рекреаційно-оздоровча діяльність студентів проводиться епізодично, а іноді і формально.

Метою нашого дослідження є визначення чинників, що формують ставлення студентів до фізичної рекреаційної діяльності.

Під нашим спостереженням перебувало 165 осіб, віком 17-21 років. Серед них 79 дівчат і 86 юнаків – студенти Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля (СНУ ім. В. Даля) м. Северодонецьк. Використовувались такі методи дослідження: теоретичне дослідження і аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, аналіз медичних карт, тестування, методи математичної статистики.

Для досягнення встановленої мети було проведено моніторинг рівня здоров'я і розвитку фізичних якостей студентів.

В ході анкетування встановлено, що з 165 студентів 68% не займаються і 32% займаються ФРД. При аналізі медичних карт студентів були досліджені стан здоров'я і захворюваність студентів. Встановлено, що питома вага студентів, які не мають відхилень у стані здоров'я становить 27%. Студентів, які мають або нещодавно перенесли захворювання, виявилось 73%. Результати дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Структура захворюваності студентів СНУ ім. В. Даля, (%)

№	Захворювання	Питома вага студентів, які мають або нещодавно перенесли Дані захворювання
1	Плоскостопість	13
2	Сколіоз, остеохондроз	33
3	Порок серця та патології серця	9
4	Міопія та захворювання очей	13
5	Урологічні та гінекологічні захворювання	10
6	Бронхіальна астма та захворювання дихальної системи	21

7	Вегето-судинна дистонія	28
8	Хвороби ЖКТ	25
9	Травми	6
10	ЛОР-захворювання	17
11	Діабет та ендокринні захворювання	8

Примітка: відсотки в сумі не становлять 100, оскільки респонденти мали декілька захворювань.

В результаті проведених тестів з фізичної підготовленості студентів у рамках програми дисципліни «Фізичне виховання», оцінка рівня фізичної підготовленості студентів показала, що за всіма показниками студенти мають «середній» і «нижче середнього» рівні розвитку фізичних якостей (ФК), що більшою мірою відповідає оцінкам «незадовільно» і «задовільно». Результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінка розвитку фізичних якостей студентів (n = 165)

Тести	Рівні розвитку, %				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Біг 100 м, с	1,6	25,6	61,9	10	0,9
Стрибок у довжину з місця, м.	1,1	18,3	52,6	26	2
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз.	8,3	27,9	47,6	12,2	4
Човниковий біг (4x9м), сек.	3	24	63,6	7,6	1,8
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см.	8,4	12,6	69,3	6,6	3,1
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, раз.	10,1	25	52,9	9	3

Високий рівень розвитку фізичних якостей показали всього лише кілька студентів. А от низький рівень розвитку ФК, за деякими тестами фіксувався у 10% студентів.

З аналізу стану здоров'я студентів та рівня розвитку ФК стає зрозумілим, що необхідність зміни підходу до системи фізичного виховання студентів ЗВО зростає.

Протягом навчального дня студент відчуває значні розумові навантаження. На навчальну діяльність у ЗВО і самопідготовку протягом доби 30,7% студентів витрачають 6-7 годин, 38,9% – 8-9 годин, 30,4% – 10 годин і більше [4, с. 87–96; 7, с. 202–204]. Це відноситься до високого рівня навантаження.

Як показує практичний досвід заняття з фізичного виховання 1-2 рази в тиждень по 80-90 хвилин недостатні для підтримки

оптимального психофізичного стану студентів. Студенти (85,0% дівчат та 87,3% юнаків) вважають, що тижневий обсяг рухової активності студентів повинен бути більше 4 годин, що заняттями по фізичному вихованню в ЗВО не покривається. Необхідність у фізичній рекреаційній діяльності зростає. Основне завдання фізичної рекреаційної діяльності студентів в університеті не фізкультурного профілю полягає в розумному використанні вільного часу, відтворенні духовної і фізичної сутності молодшої людини [7, с. 202–205; 8, с. 7–15]. Задоволення потреб людини в руховій активності – необхідна умова функціонування фізичної рекреаційної діяльності. Без дотримання цієї умови фізична рекреаційна діяльність втрачає всякий сенс.

Дослідження вибору форм занять ФРД, які викликають найбільший інтерес серед студентів, виявилися такими. Так, дівчата до числа пріоритетних форм віднесли заняття різними видами фітнесу (37,4%), заняття в секціях з виду спорту (17,6%), біг і теренкур (14,1%) ранкову гімнастику (12,2%), участь у спортивно-масових заходах (10,2%), участь в універсиадах та інших змаганнях (7,5%). У свою чергу, юнаки на перше місце ставлять заняття в секціях з видів спорту (35,5%), заняття різними видами фітнесу (в основному силові види) (18,7%), участь у спортивно-масових заходах (14,8%), оздоровчий біг і теренкур (13,1%), ранкову гімнастику (8,2%), участь в універсиадах та інших змаганнях (7,6%).

Аналіз отриманих даних свідчить про різноспрямованих інтересах студентів, тому впровадження нових рекреаційно-оздоровчих технологій у заняття фізичним вихованням дозволить розширити діапазон засобів і форм рухової активності, тим самим збільшити кількість студентів, які займаються ФРД, та задовольнити їх фізкультурні інтереси.

Але, як свідчать відповіді респондентів, у практиці ЗВО рекреаційно-оздоровча діяльність (в переважній більшості) проводиться епізодично і формально. Серед опитаних 45% студентів оцінили ФРД в ЗВО, як ту, що проводиться на низькому рівні, 25% – на середньому рівні, 15% утрималися від відповіді.

Дослідження чинників, які перешкоджають заняттям ФРД, показали наступне. На відсутність вільного часу вказали 27% студентів. На низький стан здоров'я, який не дає можливості займатися ФРД 21%. На погану спортивну базу ЗВО 18%. На недоступність до рекреаційних ресурсів вказали – 14%. На небажання ЗВО враховувати інтереси студентів при організації занять – 10%. На невміння організувати свій руховий режим – 10%.

У свою чергу серед мотивів, що спонукають студентів до занять ФРД у 29% дівчат і 37,8% юнаків є поліпшення самопочуття; 54,5% дівчат і 39,5% юнаків беруть участь у фізкультурно-рекреаційної діяльності з метою корекції фігури; 13,9% дівчат і 24,9% юнаків – щоб підвищити працездатність. В процесі ФРД налагоджують стосунки в колективі 5,1% дівчат і 2,2% юнаків; 22,7% дівчат і 33,5% юнаків отримують задоволення від цієї діяльності, а 16,2% дівчат і 23,2% юнаків

приємно проводять час. Більше 20% студентів (28,9% дівчат і 21,6% юнаків) беруть участь у ФРД, щоб отримати залік.

Результати дослідження показують, що рівень розвитку фізичних якостей середній і нижче за середній, обсяг рухової активності студентів не відповідає фізіологічним потребам, руховий режим обмежений заняттями з фізичної культури, лише невелика частина студентів займаються ФРД більше 2 разів на тиждень.

Можна констатувати те, що ЗВО має можливість впливати на головні чинники, що перешкоджають заняттям ФРД студентами.

Проведені дослідження свідчать про необхідність суттєвої модернізації системи фізичного виховання молоді і реалізації наступних рекомендацій і пропозицій:

а) формування культури вільного часу студентів;
б) підвищення рівня мотивацій до ФРД і ЗСЖ;
в) підвищення рівня доступності до рекреаційних ресурсів;
г) включення в навчальний процес ЗВО дисципліну, в якій би розглядалися питання здорового способу життя та фізичної рекреаційної діяльності;

д) координація педагогічного потенціалу всіх структур ЗВО для збільшення рухової активності і ФРД студентів.

Отримані результати підтверджують перспективність застосування фізичної рекреаційної діяльності студентів для покращення їх здоров'я.

Список використаної літератури

- 1. Анікеєв Д. М.** Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Д. М. Анікеєв. – К., 2012. – 20 с.
- 2. Зайцев В. П.** Рекреация: проблема, понятийная методология, воспитание и образование студентов / В. П. Зайцев, С. И. Крамской, С. В. Манучарян // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 2 (12). – С. 22–25.
- 3. Кий-Кокарева В. Г.** Здоров'я працездатного населення як об'єкт державної політики / В. Г. Кий-Кокарева // Менеджер. – 2011.— № 2 (56). – С. 171–175.
- 4. Круцевич Т. Ю.** Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
- 5. Круцевич Т.** Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114.
- 6. Марченко О. Ю.** Фактори, які впливають на формування цінностей студентів у фізичній культурі / О. Ю. Марченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. / За ред. Єрмакова С. С. – Харків. – 2009. – №9. – С. 85–88.
- 7. Москаленко Н.** Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.

8. Цюлюпа С. Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів : Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.06 – теорія, методика і організація культурно-просвітньої діяльності. – К., 2004. – 22 с. **9. Фурманов А. Г.** Физическая рекреация как фактор укрепления и сохранения здоровья в структуре учебного и свободного времени студентов / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой // Мир спорта. – 2009. – № 2. – С. 64–67.

Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н. В., Ліцосва О. М. Фізична рекреація як чинник покращення здоров'я студентів

У статті досліджені основні чинники, пов'язані з фізичною рекреаційною діяльністю студентської молоді. Ситуація зі станом здоров'я і фізичною підготовленістю студентів ЗВО України вважається критичною. Необхідність зміни підходу до системи фізичного виховання студентів ЗВО зростає.

Потенціал рекреації має потужні ресурси педагогічного впливу на розвиток особистості студента та поліпшення його здоров'я. У змісті статті наведені дані, що дозволяють судити про ставлення студентів до фізичної рекреації. Розкривається сутність і значення пріоритетних форм і мотивацій до фізичної рекреаційної діяльності студентської молоді.

Ключові слова: фізична рекреаційна діяльність, чинники, мотивація, здоров'я, студент.

Кий-Кокарева В. Г., Завадская Н. В., Лицоева Е. М. Физическая рекреация как фактор улучшения здоровья студентов

В статье исследованы основные факторы, связанные с физической рекреационной деятельностью студенческой молодежи. Ситуация с состоянием здоровья и физической подготовленностью студентов заведений высшего образования Украины считается критической. Необходимость изменения подхода к системе физического воспитания студентов ЗВО возрастает. Потенциал рекреации имеет мощные ресурсы воздействия на развитие личности студента и улучшение его здоровья. В содержании статьи приведены данные, позволяющие судить об отношении студентов к физической рекреации. Раскрывается сущность и значение приоритетных форм и мотиваций к физической рекреационной деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая рекреационная деятельность, факторы, мотивация, здоровье, студент.

Kiy-Kokareva V., Zavadska N., Litsoieva O. Physical Recreation as a Factor of Improving the Health of Students

The article examines the main factors associated with the physical recreational activities of students. The situation with the state of health and physical fitness of students of higher education institutions of Ukraine is considered critical. In recent years, deviations in health have almost all

students. More than half of the students have poor physical fitness. The number of students, which shows classes in a special medical group, has increased dramatically. A sedentary lifestyle has become familiar to most students. The need for a radical restructuring of the system of physical education of young people has reached its maximum.

It is necessary to determine the factors that are based on the impact of value orientations of the individual on her self-improvement in the process of self-study. Recreation potential has powerful resources of impact on the development of the student's personality and improvement of his health.

The content of the article presents data to judge the attitude of students to physical recreation. The essence and value of priority forms and motivations to physical recreational activity of students is revealed. Identify the causes that affect the physical recreational activities of students.

Key words: physical recreational activity, factors, motivation, health, student.

Стаття надійшла до друку 14.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 371.134

Ю. М. Мороз

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОДНА ІЗ ФОРМ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Рухлива гра – специфічний вид рухової діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Рухливі ігри займають провідне місце як у фізичному вихованні, так і в процесі фізичної реабілітації, рекреації, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати лікувальні та виховні завдання. Рухлива гра як засіб рекреації володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. Емоції в грі мають складний характер. Це і задоволення від м'язової роботи у грі, від почуття бадьорості та енергії, від можливості дружнього спілкування в колективі, від досягнення поставленої у грі мети. Під час рухливої гри здійснюється комплексний вплив на моторику і нервову систему. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом (темою, ідеєю). Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником). Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети (виграти, оволодіти певними прийомами) [3; 10].